

# Aromaterapi från början

*Ingrid Kutschbach*



2 a, b. Oranger.  
*Citrus aurantium* L.

## *Aromaterapi från början*

# Aromaterapi från början

*Ingrid Kutschbach*

# Innehåll

I.	Min väg till naturens mångfald .....	7
II.	Några ord om historien bakom.....	13
III.	Eteriska oljor och hydrolater .....	17
	Eteriska oljor .....	17
	Hydrolater.....	19
	Framställningssätt.....	26
	Hur kan eteriska oljor påverka oss?.....	28
	Kort om de kemiska familjerna .....	30
	Naturligt eller syntetiskt .....	33
	Noter eller toner: topp-, mellan- och bastoner.....	36
IV.	Luktsinnet.....	39
V.	Latinska namn .....	42
VI.	Så kommer du igång .....	47
	Att använda eteriska oljor.....	47
	Att använda hydrolater.....	54
	Säkerhet .....	58
VII.	Bärare – vegetabiliska oljor och »smör« .....	63
VIII.	Husapotek – så kommer du igång.....	69
	Apelsin .....	73
	Eukalyptus .....	79
	Geranium .....	87
	Lavendel .....	93
	Patchouli .....	101
	För dig som vill blanda vidare.....	106

<b>IX. Fler eteriska oljor .....</b>	<b>115</b>
Angelica (kvanne) .....	116
Bergamott .....	120
Cederträ, Atlas.....	124
Citron .....	126
Enbär .....	129
Frankincense .....	133
Helichrysum .....	136
Kamomill.....	139
Blå kamomill .....	140
Romersk kamomill .....	142
Mandarin .....	144
Palo Santo.....	147
Pepparmynta.....	149
Ravintsara.....	153
Ros .....	155
Rosmarin.....	160
Tall.....	163
Gran .....	166
Tea tree .....	167
<b>X. Koka din egen baskräm, lotion eller salva.....</b>	<b>171</b>
<b>XI. Referenser och inspiration .....</b>	<b>180</b>
Elektroniska referenser .....	181
Bildkällor .....	181





# Min väg till naturens mångfald

NÄR JAG GÅR igenom mina minnen från barndomen (eller mina tidigaste minnen) inser jag att jag faktiskt i stort sett alltid förnimmer en doft först eller åtminstone samtidigt. Aromaterapi har varit en del av min vardag i stort sett sedan jag föddes utan att jag egentligen vetat om det. Det låter kanske lite märkligt att något bara dyker upp i ens liv utan att det finns någon direkt vägledare såsom en naturälskande mulleskoleledare, naturfrämjande entusiasm i familjen eller liknande, men så har det varit för mig.

Jag är född och uppvuxen på Guldheden i Göteborg, en »nybyggarskadsdel« på den tiden (1959). Med både asfalt och »mossen«, ett våtmarksområde som jag då upplevde hade stor biologisk mångfald, runt knuten. Vi barn lekte mycket där och i skolan fick vi av fröken Märta också i uppdrag att studera detta våtmarksområde. Det var nog tämligen begränsat när det kom till vilka av naturens under man kunde hitta där. Hästhov, vitsippa och en variation av träd minns jag i alla fall.

Pappa var till sjöss och mamma hemma, ensam under långa tider med tre barn. Familjen hade förmånen att kunna köpa ett litet torp på Orust när jag var två år och här kunde jag vara i naturen, vid ladugården med alla djuren, bada och leka med kompisarna. Kanske var det tiden på Orust som banade väg för de intressen som jag haft med mig på min krokiga bana i livet.

När jag tänker på Orust kommer doften eller lukten först. Jag förnimmer en lukt från ladugården med kor, får, lamm, höns – sedan tornar minnesbilden upp sig. Hur jag var i ladugården, klappade korna, mockade för dem, hoppade i höet, trampade hö, den mjuka pälsen och doften av lammet Laban, hur jag hämtade ljummen nymjölkad mjölk som blev varm Oboy till kvällsmackan. Dofthen av hav, tång – sedan kommer bilden av bryggan, hur kallt jag tyckte det var i vattnet. Och så påskbrasan – först kommer doften av grenar, träd som samlats i veckor och månader, sedan elden och hur vi alla samlas runt den. Jag gillar paradoxalt nog lukten av asfalt och olja, det var så det luktade i garaget, bilen packas och vi skall till Orust; jag förknippar asfalt och olja med angenäma minnen, helt enkelt.

Jag har också starka doftminnen från mormors kanelbullar, knäck-  
en och hennes goda korv. Först kommer kaneldoften, knäckdoften – sedan kommer minnena i bilder. Ja, så fortsätter dofterna att visa vägen till minnesbilderna.

När jag var liten var varje besök på Ferdinand Lundqvist och Meeths, två varuhus i Göteborg, en högtidsstund. Jag älskade dofterna och de små proverna man fick, som liten tjej samlade jag hänfört på krämer



och parfymer. På den vägen har det fortsatt och det har blivit en viktig del av mitt liv. Dofter och krämer, med ingredienser från växtriket.

Aromaterapi är att jobba med naturens mångfald, det är örtmedicin med ett holistiskt synsätt, det vill säga man ser till hela människan. När jag började skriva den här boken ville jag få med så mycket som möjligt (orimligt mycket), jag ville lära dig allt jag kan, lärandet pågår hela tiden, men jag inser att det inte är möjligt att i en bok som heter »Aromaterapi från början« täcka allt jag vill förmedla.

Så kom meningen *små och stora ting som har betydelse i ditt fortsatta utforskande* till mig ... Aha, tänkte jag, här har jag möjlighet att kortfattat nämna några saker som har betydelse inom ämnet, så att du hör talas om det och kan utforska lite mer genom att läsa andra böcker, gå på kurser och föredrag, prata med utbildade aromaterapeuter, kanske gå på behandling och så vidare. En introduktion helt enkelt, som förhoppningsvis får dig att fortsätta på egen hand.

Jag vill verkligen förmedla de eteriska oljornas och hydrolaternas kraft och verkan, aromaterapi på mitt sätt och det jag lärt mig genom åren. Allt du läser i den här boken bygger på mina egna erfarenheter; kanske läser du i någon annan bok om eteriska oljor och aromaterapi något annat, vilket naturligtvis är den författarens erfarenheter och kunskaper. Aromaterapi handlar om samarbete, mellan naturen och dig själv. Då blir förstas erfarenheterna lite olika, vi är ju precis som växterna individer.

För mig är ämnet viktigt. Det är viktigt att förmedla det som vi en gång tagit för givet, nämligen naturens läkande kraft. Vi blir allt mer

beroende av läkemedel och ibland kan de förstås behövas och vara bra. Men vi glömmer att ursprunget till dessa läkemedel många gånger kommer från naturen. Naturen är som en personlig husdoktor för alla som vill. Växterna har en enorm läkande kraft. En helhet som slår an en resonans i kroppen och startar en läkeprocess, ofta utan de biverkningar som läkemedel ger.

Du hittar medicin utanför husknuten och i vissa fall helt gratis. Kanske kommer du i kontakt med naturen på annat sätt än precis runt husknuten, i form av eteriska oljor och hydrolater som utvunnits från blommor, blad, frön, rötter med mera från växten. Ja, då har du koncentrerad kraft av natur i din hand och ett alldeles utmärkt sätt att starta din egen resa tillsammans med naturen.



Att använda sig av växtrikets läkande kraft ger inte bara hälsa, det är också ett sätt att hitta sig själv. Kanske komma igång med det där projektet som man länge drömt om. Kanske handlar det bara om att du, istället för att använda syntetiska dofter i hemmet som exempelvis i städprodukter, schampo, parfymer med mera, nu kan bjuda in ett hälsosammare alternativ. Eteriska oljor och hydrolater, direkt från naturen. Dofter från din favoritväxt som inte bara ger väldoft utan också har en terapeutisk verkan. Det är det naturen ger dig. Läkning, inspiration och även en euforisk känsla av välbehag.

Tanken med denna bok är således att jag vill introducera dig till aromaterapins värld, som bara använder sig av vad växtriket kan erbjuda. Aromaterapi från början, och jag kan lova dig att när du väl har doppat ner tån i denna magiska kittel av kunskap från växtriket, ja då finns det inget slut. Blir du genuint intresserad, eller bara lite, väntar en fantastisk värld av väldoft, hälsa, vetenskap, kemi och en djupdykning i andra kulturers användande av örter och växter, historia och mycket mer. Följ med på en resa i växtrikets värld. Det finns närmare 400 000 arter av växter och jag kommer att presentera några för dig. Har du dessa hemma kommer du långt och vill du sedan fördjupa dig finns alla möjligheter framför dig.

Varje dag är en ny dag av spännande kunskap. Välkommen, vi börjar här och vem vet var det slutar?



# Några ord om historien bakom

DET HAR SKRIVITS en uppsjö av böcker om aromaterapi. Jag bestämde mig för att ge min bild av ämnet och göra en enkel handledning för dig som vill bli inspirerad att komma igång. Boken är upplagd så att du med bara några få eteriska oljor och hydrolater snabbt kan komma igång och utforska. I första delen presenterar jag kort de jag valt ut till ett husapotek, sedan några användningsområden och recept för speciella ändamål och allra sist lite mer kuriosa för ytterligare inspiration.

Aromaterapi är ett modernt namn på något som funnits i tusentals år, nämligen användandet av örter, rökelse och hydrolater. Den moderna aromaterapin kan man säga började användas under tidigt 1900-tal; den mest kända historien är den om en fransk man vid namn Gattefossé, som i sitt laboratorium var med om en explosion. Han brände sig svårt och spontant använde han ren lavendelolja på skadorna. Han upptäckte att huden läkte otroligt fort och började intressera sig för hur de eteriska oljorna påverkar oss på olika sätt. Gattefossé forskade mycket efter det och många har inspirerats av hans arbete och fortsatt i hans spår.



Den behandlingsteknik som en klassisk aromaterapeut använder sig av idag bygger dels på den forskningen, dels på den forskning som Gattefossés efterföljare ägnat sig åt. En av hans efterföljare var en fransk läkare vid namn Jean Valnet, som intresserade sig för Gattefossés arbete och forskning. Under andra världskriget arbetade Valnet som kirurgassistent och använde sig av sin kunskap om eteriska oljor. Han använde timjan, citron, kamomill och kryddnejlika för att behandla kallbrand och sår från strid. Efter examen som kirurg fortsatte han att använda eteriska oljor för att behandla sjukdomar och blev en av de första att använda eteriska oljor för att behandla psykiska sjukdomar.

Arbetet och forskningen som Gattefossé och Valnet gjort inspirerade och påverkade en engelsman vid namn Robert Tisserand, som i mitten av 70-talet skrev den första boken om aromaterapi utgiven på engelska: *The Art of Aromatherapy*. Boken har inspirerat en rad andra författare i ämnet. Jag har förstås också inspirerats av hans böcker och även andra som skrivits i ämnet; framförallt använder jag mig flitigt av Robert Tisserands och Rodney Youngs bok *Essential Oil Safety*.

En österrikisk kvinna, Marguerite Maury, jobbade som operations-sjuksköterska i Frankrike och kom i kontakt med dr Chabènes bok *Les Grandes Possibilités par les Matières Odoriférantes* (ung. »De lukta-  
tande ämnens stora möjligheter«) som skrevs 1838. Dr Chabènes tar i sin bok upp de fantastiska möjligheterna med doftande växtmaterial och Maury började intressera sig för aromaterapi. Tillsammans med sin make bildade Maury ett team som intresserade sig för naturlig och alternativ medicin. Hon studerade under lång tid hur de eteriska

oljorna påverkar vårt nervsystem och deras välgörande effekter rent generellt. Hon studerade också österländsk medicin och kombinerade modern vetenskap med gamla tekniker, systematiserade de eteriska oljorna och moderniserade tekniken.

Marguerite Maury lade således grunden till den aromaterapi som en klassisk aromaterapeut använder sig av idag. Den bygger på ett holistiskt synsätt och den speciella aromaterapimassagen. En massage som är mjuk, harmonisk och behaglig och använder sig av många tryckpunkter och lymfdränerande rörelser. Hon startade aromaterapikliniker i Frankrike, Schweiz och England.

En klassisk aromaterapibehandling består av en komplett hälsoundersökning där man ser till helheten, där kropp och själ hör ihop. Själva behandlingen syftar till att lindra stress och stressrelaterade problem och utifrån personens hälsostatus väljs eteriska oljor för personens individuella behov. En klassisk aromaterapibehandling är alltid individuell.

Många gånger har jag funderat på själva ordet aromaterapi, det syftar ju till att man behandlar något, men i min värld kan användandet av eteriska oljor innebära kunskapen om växter, kemi, naturlig parfym och att göra en enkel egen lotion utan ett speciellt terapeutiskt syfte likaväl som att man faktiskt behandlar något eller förändrar sitt sinnestillstånd. Det finns flera oljor som kan få din meditation att uppnå magiska höjder. En viss terapi kanske det blir om man kommer djupt in i meditation men det jag vill ha sagt är att användandet av eteriska oljor är så oändligt brett och kanske går det inte in under en behandlingsform utan bara ren glädje. Glädjen att bara känna behagliga dofter, skapa och vara kreativ.



# Eteriska oljor och hydrolater

## Eteriska oljor

ETERISKA OLJOR ÄR rena koncentrerade oljor som utvinns ur växtrikets blommor, blad, frukter, olika träslag och fröer. Växterna skapar eteriska oljor av en mängd olika anledningar. De kan användas för att attrahera insekter (som till exempel hjälper till med pollineringen), stöta bort skadeinsekter (vissa insekter kan förstöra växten) eller stöta bort vissa djur så att växterna inte blir uppätta. Det kan också handla om kemisk krigsföring mot andra växter för att försvara sitt revir/livsrum. Oljorna kan också användas av insekter som utnyttjar dem som försvar, till exempel genom att omvandla dem till gift så att fåglar inte skall äta upp insekterna.

De eteriska oljorna finns i specialiserade delar av vissa växter. Några exempel på var vi hittar den eteriska oljan i växterna: i blommorna

från ros och kamomill, i veden hos cederträ, i rötterna hos vetiver, i skalen från apelsin och citron, i bladen hos pepparmyntan och eukalyptus, i kådan från Boswelliaträdet (slutprodukten kallas frankincense eller olibanum) och i kardemummafrön.

Oljorna framställs på en rad olika sätt, varav det vanligaste är destillering. Den eteriska oljan finns i olika mängder i olika växter. För att exempelvis få fram 50 gram eterisk rosolja går det åt cirka 100 kilo rosenblad.

Oljornas sammansättning är mycket komplex. Rosolja består av ungefär 400 kemiska ämnen, medan tee tree-olja består av cirka 36 ämnen. Det är just den unika kombinationen av dessa ämnen som ger varje eterisk olja sin speciella påverkan på människans kropp och psyke. Den kemiska sammansättningen av en eterisk olja är viktig, de olika kemiska familjerna påverkar vår kropp och dess olika system. Ett exempel är lavendelolja som består av cirka 45 % av familjen estrar (t.ex. linalyl, geranyl) och cirka 36 % av familjen alkohol (t.ex. linalool, borneol, geraniol). Estrar är lugnande och läkande för vårt nervsystem och alkoholer är stimulerande och upplyftande. Detta är bakgrunden till att man kan säga att en eterisk olja såsom lavendel är både lugnande och upplyftande för vår kropp.

Vissa ämnen tas in via huden och transporteras med blodet till olika celler i olika delar av kroppen. Andra ämnen får vi in via luften vi andas; luktsignalerna förs till den del av hjärnan som kallas limbiska systemet – en av de mest primitiva regionerna i vårt medvetande där vi bland annat hittar kreativitet, känslor och minnen.





*Citrus sinensis*

# Apelsin

DOFTEN AV EN apelsin gör mig glad, jag blir lite balanserat glad kanske man kan säga. För balans är just vad apelsin också erbjuder genom sin varma, söta uppfriskande doft.

Apelsin ger lugn till kroppen när man har haft för mycket stress och behöver komma ner i varv, men ändå inte bli så dåsig att man inte får något gjort. Man skall bara ta det lite lugnare, reflektera och ändå orka gå på den där festen som man annars kanske hade tackat nej till. Apelsin är lite av en partyolja kan man säga.

Denna näringsrika frukt som innehåller A-, B- och C-vitaminer härstammar från Asien och fördes till Europa på 1500-talet av portugisiska upptäcktsresande som återvände hem från Kina. De största producenterna idag är Brasilien, Israel och USA (Kalifornien och Florida). Det tera-

**Vetenskapligt namn:**

*Citrus sinensis*

**Botanisk familj:**

*Rutaceae*

**Toppton**

**Kommer ofta från:**

Spanien, Israel,  
Cypern, Italien,  
USA, Brasilien

**Växtdel:**

Skalet

**Framställningssätt:**

Expression (pressning)

**Kemi:**

Limonen (ca 90 %)

peutiska värdet upptäcktes först i gamla Kina, där torkat apelsinskal i århundraden varit en viktig del i traditionell kinesisk medicin för att stimulera matsmältningen och lätta på kramper. Apelsin är också en traditionell kinesisk symbol för lycka och välgång. I Europa på 1700-talet fick apelsinen ett rykte att avhjälpa nervösa problem, hjärtproblem, kolik, astma och melankoli.

Oljan utvinns genom att man pressar skalén. Apelsinolja är en nervlugnande men samtidigt uppfriskande olja. Stress, oro, insomningsproblem – apelsin hjälper dig.

Lavendel och apelsin tillsammans ger en härligt doftande blandning som balanserar och drar ner stressnivån samtidigt som du behåller skärpan och glädjen. Den är bra vid dålig matsmältning, illamående, förkylningssjukdomar och munsår. Hudvårdande effekt för normal till fet hy.

### *Användningsområden*

- Partyolja som ger balans, ork och glädje
- Depression, nervösa besvär, sömnlöshet
- Hjärtklappning
- Spänningshuvudvärk
- Förkylning, influensa, hösnuva, bronkit
- Fetma, dålig cirkulation, celluliter
- Livlös och »matt« hy, irriterad hy, fet hy, munsår
- Förstoppning, kolik, åksjuka, magkatarr, dålig matsmältning, uppblåsthet, gallbesvär





## Förslag till blandningar: Apelsin

### Ett avslappnande fotbad

15 ml vegetabilisk olja, honung eller havssalt

1 droppe apelsin

1 droppe lavendel

1 droppe patchouli

Ta ett avslappnande fotbad efter en stressig dag på jobbet eller innan du skall gå på fest. Du blir avslappnad samtidigt som du kommer i partystämning.

### »Sov gott«-blandning till aromalampan/diffusern

2 droppar lavendel

1 droppe apelsin

1 droppe patchouli

Sätt igång din diffuser eller aromalampa i sovrummet någon timme innan du skall lägga dig. Kroppen slappnar av och du får en skön sömn med glittriga drömmar. Du kan använda denna blandning så ofta du vill.



**Matsmältningsbesvär**

10 ml vegetabilisk olja  
2 droppar apelsin  
1 droppe lavendel

Smörj in över magen regelbundet, speciellt i samband med måltid. Använd så ofta du behöver. Du kan komplettera med att dricka 10 ml kvannefröhydrolat utspätt i vatten och dricka under dagen. Har du ofta problem med matsmältningen kan du dricka detta i en vecka, byt sedan ut mot lavendelhydrolat och drick i en vecka. Gör sedan uppehåll i en vecka, och börja om på nytt om det behövs.

**Munsår**

5 ml vegetabilisk olja  
2 droppar apelsin

Badda på munsåret med en tops flera gånger om dagen. Blanda i en liten flaska och håll på topsen.



Lassbo Förlag  
www.lassboforlag.se

ISBN 978-91-986401-0-6

© Ingrid Kutschbach 2021  
www.ingridk.com


Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Maria Redström Norrman

Formgivning: Gabriella Brantdahl

Tryck: Jelgavas Tipografija, 2021  
www.jt.lv





*Aromaterapi från början* ger dig handfasta råd och användbara recept för ditt naturliga välmående i vardagen. Du får bland annat lära dig hur du med bara några få eteriska oljor lägger grunden för ditt eget husapotek samt hur du använder aromaterapi i enklare egenvård för dig och dina nära. Allt ifrån ett starkt immunsystem till en god natts sömn.

Du som är nybörjare i ämnet hittar här ett tryggt och roligt sätt att få in aromaterapi, dofter och naturens läkande kraft i din vardag. För dig som redan börjat vandra på dofternas stig och har grundkunskaper i ämnet finns flera intressanta fakta, tips och övningar som du inte hittar i någon annan bok. Till exempel tips på hur du gör din egen enkla baskräm med hydrolater och andra recept med hydrolater från Norrland.

Oavsett dina förkunskaper vill boken inspirera dig till att utforska denna magiska värld av dofter från naturen som ger balans till kropp och själ.



**Lassbo Förlag**  
FÖR BERÄTTELSEN I DIG



9 789198 640106 >